Les meilleures inspirations pour des loisirs en famille

Conseils et astuces utiles, idées d'excursions et plus encore: à découvrir sans tarder sur famigros.ch!

CITROËN BERLINGO

La meilleure, la plus grande et
la plus modulable poussette de Suisse.

- Ultra flexible et modulable pour toutes les familles
- Portes coulissantes pratiques des deux côtés
- Accueille jusqu'à 7 personnes et leurs bagages

citroen.ch
Garantie 5 ans/100'000 km (au premier terme échu) offerte.

Lets Family.ch

family

Conseils pour les parents d'enfants de 4 à 8 ans

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Kinderärzte Schweiz
Berufsverband Kinder- und Jugendärztinnen in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base

aha
Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

bfu
bpa
upi

Association faîtière
Budget-conseil
Suisse

krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Regenbogen Schweiz
Arc-en-ciel Suisse

unicef
pour chaque enfant

ASSOCIATION SUISSE DES CONSULTATIONS PARENTS-ENFANTS

Association Sympadent

pédiatrie suisse
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

elternbildung.ch
formation des parents.ch
formazione dei genitori.ch

Nous remercions vivement les auteurs

- Dr. med. Abenhaim Lea, spécialiste en pédiatrie FMH, Muri bei Bern
- Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire, Zurich
- Association Sympadent, Sursee
- Bähler Spieser Anita, orthoptiste, Freienbach
- KD Dr Benz Caroline, Cliniques Universitaires de pédiatrie Zurich
- Bieri Marlies, formatrice d'adultes avec diplôme fédéral, Uettligen
- Braun Liselotte, assistante sociale dipl, Gossau
- Centre UND activité familiale et professionnelle, Bâle/Berne/Lucerne/Zurich
- Direction de l'instruction publique et de la culture du canton de Berne
- Dürst Tanja, conseillère en budget du conseil en matière d'endettement, Glaris
- Dr Feldhaus Simon, Paramed, Baar
- Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten KMSK
- Dr Frischknecht Marie-Claire, Psychologie de l'enfance et de l'adolescence FSP, Rapperswil
- Dr Geiges Hannes, spécialiste en pédiatrie FMH, Rüti ZH
- Dr Gmür Arnold, médecin spécialiste FMH ORL, Coire
- Guillod Roxane, responsable suppléante services spécialisés, aha! Centre d'Allergie Suisse
- Dr Hartmann Tim, Prof Dr phil Zahner Lukas, Prof Dr phil Pühse Uwe, Department of Sport, Exercise and Health, Université de Bâle
- Hess-Keller Christine, lic. en droit, avocate & médiatrice, Lucerne
- Hidber Franziska, accompagnatrice de familles, IG Spielgruppen Schweiz
- Dr Knoll Christian, spécialiste en pédiatrie FMH, Bienne
- Kollmeyer Birgit, psychologue dipl., Berne
- Dr König Stephan, spécialiste en pédiatrie FMH, Brigue
- Lenherr-Fend Sabine, jardinière d'enfant diplômée, IG Spielgruppen Schweiz
- Meissner Brigitte, auteur, thérapeute, Winterthour
- Dr Ostertag Silke, clinique d'orthodontie et de pédodontie, Zurich
- Protection suisse des animaux PSA, Bâle
- santésuisse, Soleure
- Schlup Kathrin, WWF Suisse
- Schmid Martina, conseillère Elternnotruf Schweiz
- Dr Seibold-Weiger Karin, pédiatre pour enfants et adolescents FMH, Arlesheim
- Société Suisse de Nutrition, Berne
- Sontheim Marion, accompagnatrice de familles, IG Spielgruppen Schweiz
- Stäger Marie-Hélène, Commission LCH des degrés -2+2, Niederurnen
- Stefanoni Susanne, psychologue lic. phil., Elternnotruf, Zurich
- Sulser Duri, Coach DaddyCool, tavita.ch, Stäfa
- Dr Trefny Philipp, spécialiste en pédiatrie FMH, Lucerne
- Dr Véya Corinne, spécialiste en pédiatrie FMH, Richterswil
- Dr Zerwetz Oliver, spécialiste en pédiatrie FMH, Egg (ZH)

Nos partenaires, auteurs 4

Enfant

1.1 **Développement** 10
Attentes, Stimulation harmonieuse, Personnalité, Confiance en soi, Séparation, Sentiments, Comportement, Spectre du TDA(H) , L'éducation précoce spécialisée

1.2 **Alimentation** 28
Disque de l'alimentation en Suisse , Besoin, Conseils de nutrition, Poids corporel

1.3 **Allergies** 37
Prévention des allergies

1.5 **Examen médical de l'enfant** 39
Examens préventifs

Nouveau 1.5 **Santé** 43
Yeux, Myopie , Oreilles, Dents, Système immunitaire fort pour les parents et les enfants

1.6 **Des pieds d'enfant en bonne santé** 55

1.7 **Médecine complémentaire** 58
Different types des thérapies, Couverture des coûts

1.8 **Maladie** 64
Enfants malades, Urgences et accidents, Pharmacie familiale, Vaccinations, Vaccinations d'un point de vue global

1.9 **Mouvement et sport** 76
Développement moteur , Disciplines sportives, Conseils pour bouger

1.10 **Sommeil** 79
Besoin de sommeil, Visite dans le lit des parents, Somnambulisme, Incontinence nocturne

1.11 **Jouer** 85
Ranger, Musique, Ere digitale

Vie familiale

2.1 **Environnement social** 94
Personnes de référence, Frères et sœurs, Grands-parents

2.2 **Enfant unique** 99

2.3 **Vie de couple** 100
Du temps à deux, Rituels, Sexualité, Les problèmes : des tue-l'amour, Equité, Prophylaxie du burn-out, Formation pour les couples

2.4 **Animaux domestiques** 104
Choix du type d'animal, Détention d'animaux

Nouveau 2.5 **Équilibre de vie dans le quotidien familial** 106
« Savoir-faire » , Équilibre de vie

2.6 **Loisirs avec des enfants** 110
Dans la nature, Gérer les risques, Activités à la maison

2.7 **Homeoffice & Co.** 116

2.8 **Maladie de l'un des parents** 118

Être père

3.1 **Être père** 122
Montagnes russes des emotions , Influence, Valeurs , Un modèle à suivre

Education

4.1 **Bases** 132
Qu'est-ce que la « bonne » éducation ? , Style d'éducation autoritatif, Fixer les limites –
mais comment ?, L'éducation pour être apte à affronter la vie, Rituels, Manières, Education sexuelle, Orientation sexuelle et identité sexuelle

4.2 **Valeurs** 139

4.3 **Gérer les situations difficiles** 141
Eviter les escalades

4.4 **Les nouveaux médias** 145

Ecole

5.1 **Ecole enfantine** 150
Buts et tâches, Prêt pour l'école, Enfants de langue étrangère
Trajet pour aller à l'école

5.2 **Système scolaire** 155
Objectifs et organisation

5.3 **Quotidien scolaire** 157
Horaires , Sport scolaire, Santé, Devoirs à faire à la maison

5.4 **Réussite scolaire** 160
Contribuer à la réussite scolaire , Gérer les problèmes à l'école primaire, Gérer les problèmes liés à l'éducation

Droit, finances et assurances

6.1 **Bases juridiques** 166
Autorité parentale, Entretien de l'enfant, Concubinage, Couples de même sexe, Conflits dans le mariage, Divorce, Imposition judiciaire de litiges

6.2 **Finances** 173
Constellation familiale, Coûts des enfants, Budget familial, Prévoyance

6.3 **Assurances** 183
Assurance-maladie

Adresses 185

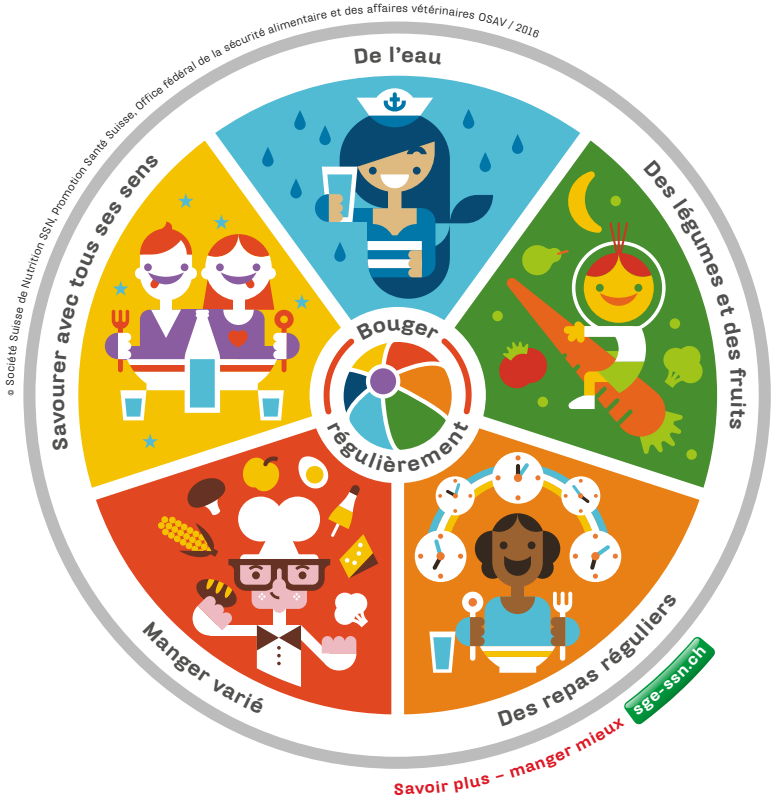
Nos partenaires 186

1.2 Alimentation

Disque de l'alimentation en Suisse

Une alimentation équilibrée est nécessaire pour que votre enfant puisse se développer et croître sainement. Les habitudes alimentaires commencent déjà dès le plus jeune âge et déterminent ensuite le comportement alimentaire à l'âge adulte. En plus d'un apport suffisant en énergie et en substances nutritives, les enfants doivent également avoir envie et plaisir à manger. Eveillez cette envie en leur proposant des repas variés et diversifiés à la table familiale!

Le disque de l'alimentation présente les principes essentiels d'une alimentation saine et de l'activité physique chez les enfants à partir de 4 ans.



Boire de l'eau

L'eau est la première boisson désaltérante. Préférez l'eau aux boissons sucrées qui n'étanchent pas la soif, car elles contiennent trop de sucre et d'énergie (calories). Les boissons Light et Zero contiennent moins ou pas de sucre. Elles ne sont cependant pas non plus recommandées car elles entretiennent la préférence pour le goût fortement sucré. De plus, les boissons sucrées (Light et Zero comprises) contiennent des acides nocifs pour les dents. Pour changer de l'eau du robinet et de l'eau minérale, proposez à l'enfant du thé aux fruits ou des tisanes, ainsi que des jus de fruits dilués.

Manger des fruits et des légumes

Découvrez la diversité des fruits et des légumes disponibles. Ils proposent une grande variété de saveurs, contiennent de précieuses substances et enrichissent chaque repas principal ou collation. Variez les sortes et les recettes, p. ex. carottes crues à croquer ou en salade, carottes cuites ou en jus. Donnez la préférence aux légumes et aux fruits de saison et de la région.

Manger régulièrement

Des repas et des collations réguliers fournissent davantage d'énergie et aident à la concentration. Le nombre de repas par jour peut être très individuel. Il est cependant important de trouver son propre rythme et de jouir consciemment des repas au lieu de grignoter constamment.

Manger varié

Essayez de proposer à vos enfants un choix varié d'aliments – chaque jour des fruits, des légumes, des produits complets, des produits laitiers, des noix et régulièrement des légumineuses, mais également du poisson, des oeufs, du tofu et/ou de la viande. Le fait de varier est important pour que le corps soit suffisamment approvisionné en éléments nutritifs. Les aliments gras et riches en sucres peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée s'ils sont consommés de temps à autre en petites quantités.

Apprécier avec tous ses sens

Prenez le temps pour les repas afin de pouvoir apprécier la nourriture avec tous vos sens. Dans la mesure du possible, mangez en famille. Les repas pris en commun et dans une atmosphère détendue contribuent au plaisir de manger. Il est conseillé d'éviter la télévision, les Smartphones ou le journal. En faisant les courses et en cuisinant avec vos enfants, vous leur permettez de découvrir le monde de l'alimentation avec tous leurs sens.

Bouger

En plus d'une alimentation équilibrée, le fait de bouger suffisamment est nécessaire pour notre santé et notre bien-être. Les enfants ont un besoin naturel de bouger qui doit être encouragé. Donnez-leur l'espace et le temps, permettez-leur de bouger dedans et dehors, pendant leurs loisirs et au quotidien. Le fait de se trouver régulièrement à l'air libre améliore aussi leur approvisionnement en vitamine D car le soleil aide le corps à produire cette vitamine.

Recommandations quantitatives pour enfants de 4 à 8 ans

ALIMENTS	QUANTITÉ
Boissons	8-9 dl boissons non sucrées (l'eau du robinet, l'eau minérale, les tisanes aux fruits ou aux herbes). En cas de transpiration, de fièvre, de température élevée ou d'activité physique, le besoin en liquide est plus élevé.
Fruits et légumes	Chaque jour 5 portions de couleurs différentes, dont 3 portions de légumes (à 70 g) et 2 portions de fruits (à 100-110 g). 1 portion correspond à la quantité qu'un enfant peut tenir dans sa main. 1 portion par jour peut être remplacée par 1-2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans adjonction de sucre)
Pain, légumes secs, maïs, riz, pâtes, autres céréales	3-4 portions par jour, 1 portion correspondant à: – 50-65 g de pain – ou 40-50 g de légumes secs crus – ou 40-45 g de flocons/pâtes/maïs/riz/autres céréales (crues) – ou 180-220 g de pommes de terre
Lait et produits laitiers	3 portions par jour, 1 portion correspondant à: – 1-2 dl de lait ou de boisson au soja enrichie en calcium – ou 100-180 g de yogourt ou de yogourt au soja avec du calcium – ou 100-200 g de séré / cottage cheese – ou 15-30 g de fromage à pâte dure / mi-dure – ou 30-60 g de fromage à pâte molle
Sources de protéines	Chaque jour 1 portion de source de protéines. Varier entre ces différentes sources de protéines. 1 portion correspond à: – 50-75 g de viande (max. 4 x par semaine de la viande, max. 1 x par semaine de la charcuterie) – ou 50-75 g de poisson – ou 50-75 g de tofu, Quorn, seitan – ou 1 œuf – ou 40-50 g de légumineuses – ou 1 portion supplémentaire de fromage ou de séré (voir les quantités ci-dessus)
Huiles, graisses et noix	Chaque jour 4 cuillères à café (20 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Chaque jour 1 portion (= 20 g) de fruits à coque non salés (noix, noisettes, amandes). De plus, une petite quantité de beurre, margarine, crème, etc. peut être utilisée (env. 1-2 c. à café par jour = 5-10 g)
Sucreries, en-cas salés et boissons énergétiques	1 petite portion de douceur ou de snack salé par jour au maximum, comme p.ex. ½ barre de chocolat, 1 petite part de gâteau, 3 petits beurres, 1 petite boule de glace, 20 g de chips ou 1 dl de boisson sucrée. Consommer exceptionnellement seulement et en petite quantité les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé froid ou le cola. Eviter totalement les boissons alcoolisées.

Besoin

Pour que votre enfant soit approvisionné de manière optimale en énergie et en substances nutritives essentielles (glucides, lipides, protéines, vitamines et sels minéraux), il est important de lui proposer un mélange coloré d'aliments. Outre la diversité, la quantité des différents groupes d'aliments a également une importance: votre enfant a davantage besoin de certains et moins d'autres. Le tableau ci-joint présente les quantités nécessaires à des enfants âgés de 4 à 8 ans. Les plus petites données de quantités sont applicables aux enfants de 4 à 6 ans, les plus élevées aux enfants de 7 à 8 ans. Considérez ces données comme des valeurs indicatives et ne vous faites pas de souci si votre enfant mange moins ou davantage. Les quantités consommées par les enfants varient fortement selon les jours.

Conseils de nutrition

Ce sont de leurs parents que les enfants apprennent le mieux à avoir des habitudes alimentaires saines. Cependant, pour cela, ils ont besoin de soutien. Les conseils ci-dessous donnent aux parents des idées leur permettant de stimuler leurs rejetons à avoir un comportement alimentaire sain.

- Ayez une fonction de modèle! Si vous mangez souvent des légumes, votre enfant fera très probablement de même sans râler.

Sois serein – maîtrise tes objectifs.

EQUAZEN® QI – complément alimentaire aux acides gras oméga-3 (EPA, DHA) et acide gras oméga-6 (GLA). DHA contribue au fonctionnement normal du cerveau.[1]

POUR ENFANTS À PARTIR DE 3 ANS.

ARÔME CITRON.

3 FORMES POSOLOGIQUES.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et equilibrée ni un mode de vie sain. Ne convient pas aux femmes enceintes ou qui allaitent.

[1] Effet bénéfique obtenu par la consommation journalière de 250 mg de DHA.

zeller

0222/2074

- Le fait de manger n'est pas un moyen d'éducation et ne devrait être utilisé ni comme récompense ni comme sanction.
- En tant que parents, vous décidez quels sont les aliments que vous mettez sur la table familiale et à quelles heures les repas que vous choisissez sont proposés. L'enfant décide ce qu'il peut manger et en quelle quantité.
- Ne pas obliger l'enfant à terminer son assiette. Il sait lui-même s'il a faim ou s'il est rassasié.
- Ne divisez pas les aliments en «sain» et «malsain». Les enfants aiment faire le contraire de ce que vous leur recommandez.
- Les enfants ressentent les goûts de manière différente que les adultes. C'est la raison pour laquelle un grand nombre d'enfants refusent les aliments ayant un goût particulier marqué (p. ex. chou-fleur, poireau). La plupart des enfants préfèrent les aliments ayant un goût neutre et plutôt doux (p. ex. concombre, aubergine, salade, courgettes).
- Proposez souvent à votre enfant de nouveaux aliments, même si la plupart du temps, il refuse au début. Avec beaucoup de patience, le refus de départ peut se transformer en prédilection. Souvent, 10 à 15 essais sont nécessaires avant que l'enfant apprécie un aliment.

Idées pour les dix-heures et les quatre-heures:
www.letsfamily.ch/dix-heures

Découvrir les fruits et les légumes

Il est recommandé de manger cinq portions de fruits et de légumes par jour. Mais souvent, ceux-ci ne font pas partie des aliments préférés des enfants. En tant que parents, que pouvez-vous faire pour rendre les nombreux fruits et légumes savoureux?

- Laissez votre enfant participer à la préparation des repas. Il peut ainsi découvrir les fruits et les légumes à travers différents sens.
- Variez les aliments qui se trouvent sur votre table. Parmi la diversité des fruits et des légumes, votre enfant découvrira certainement des sortes qui lui plaisent.
- Coupez les fruits et les légumes en bouchées. Les enfants les mangent plus volontiers ainsi.
- Des brochettes de légumes colorées font du repas un événement.
- Les fruits et les légumes peuvent être coupés de manière spéciale ou être découpés au moyen de formes à biscuits. En forme d'animaux ou de fleurs, ils invitent à la dégustation en jouant.
- Complétez vos plats uniques, soupes, goulasch, gratins ou risottos par des légumes coupés tout fin.
- Votre enfant aime les jus de légumes et de fruits? Chaque jour, une portion de fruits ou de légumes peut être remplacée par un jus (p. ex. 1–2 dl de jus d'orange ou de tomate).

- Les légumes crus sont un vrai plaisir à grignoter: non seulement les carottes, les poivrons et les concombres, mais également le chou-fleur, les choux-raves, le fenouil, les asperges, les betteraves, les courgettes et la salade iceberg peuvent être grignotés en petits morceaux, tranches ou bâtonnets et trempés dans de la sauce au séré ou de la sauce à salade.
- Souvent, les enfants préfèrent les fruits aux légumes. Vous pouvez en profiter en combinant les deux, p. ex. des raisins dans la salade de rampon, ou des oranges dans la salade de carottes. Essayez donc!

En forme grâce à la collation de dix heures et aux quatre heures

Plusieurs petits repas répartis tout au long de la journée fournissent au corps régulièrement les substances nutritives et l'énergie. Le nombre de repas est très individuel. Pour les enfants, la solution idéale est cinq repas dont trois principaux et deux intermédiaires. Les collations entre les repas empêchent les enfants d'avoir trop faim aux repas principaux et de manger alors de trop grosses quantités. De plus, plusieurs repas varient la manière de manger et les différents aliments couvrent mieux le besoin en substances nutritives. Vous

parvenez aussi plus facilement à intégrer les cinq portions de fruits et de légumes dans les repas.

Le petit-déjeuner et la collation de dix heures se complètent. Selon l'importance du petit-déjeuner, la collation de dix heures sera plus ou moins importante. En plus de boissons sans sucre comme de l'eau ou du thé, des aliments faibles en sucre et en graisse sont recommandés, par exemple des fruits et des légumes (entiers ou coupés en bouchées) et des produits à base de céréales (pain, biscottes, etc.). De petites quantités de lait ou de produits laitiers ainsi que des noix non salées (noix, amandes, noisettes) sont également judicieux. Les barres chocolatées et à base de céréales sucrées, les tranches lactées, les sucreries, les pâtisseries sucrées, les croissants et les boissons sucrées ne sont pas recommandés.

La collation de quatre heures fait le pont, l'après-midi, entre le repas de midi et celui du soir. Le fait que la collation de quatre heures soit abondante ou non dépend de l'activité physique des enfants. Comme pour les dix heures, une boisson sans sucre est recommandée, ainsi qu'un fruit ou des légumes et, selon l'appétit, un produit à base de céréales et/ou un produit laitier.

Des sucreries – avec mesure pour pouvoir mieux en profiter

La plupart des enfants aiment les sucreries et ont beaucoup de peine à résister à la tentation du sucre. La préférence pour le sucré est en fait innée. La raison se trouve dans notre évolution: le goût sucré signalait à nos ancêtres qu'un aliment pouvait être mangé et contenait beaucoup d'énergie. Les aliments amers ou acides étaient en revanche un signal d'alarme signifiant qu'ils étaient immangeables ou toxiques. C'est la raison pour laquelle les enfants doivent d'abord «apprendre à aimer» certaines sortes de légumes tels que le chou-fleur par exemple. Les sucreries ont leur place dans le cadre d'une alimentation pour enfant saine et équilibrée. Cependant, la quantité et l'attitude par rapport aux sucreries sont décisives. Lorsque les enfants reçoivent quelque chose de sucré, ils doivent apprendre à l'apprécier consciemment. Ne laissez pas votre enfant manger des sucreries sans restriction ou en faisant autre chose (p. ex. en regardant la télévision). La quantité journalière doit être restreinte (voir tableau).

Quelle quantité de sucre mon enfant peut-il consommer?
www.letsfamily.ch/sucreris

Conseils :

- Si vous avez vous-même rendez-vous chez le dentiste, prenez de temps à autre votre enfant avec vous.
- Parlez de manière positive du prochain rendez-vous chez le dentiste, sans dramatiser.
- Pour l'aider, prenez avec vous son animal en peluche préféré.
- Pour préparer votre enfant, un livre adapté concernant la «visite chez le dentiste» peut l'aider.
- Soyez honnête et ne lui racontez pas que cela ne fait pas mal si vous savez qu'il aura mal.
- Ne mettez pas votre enfant sous pression s'il ne suit pas immédiatement les instructions du dentiste.
- Félicitez votre enfant.

Assurance dentaire

En principe, l'assurance de base obligatoire ne couvre pas les traitements dentaires, à l'exception des dommages dus à un accident et des mauvaises positions de la mâchoire. Actuellement, un grand nombre d'enfants subissent des corrections orthodontiques qui entraînent souvent des coûts élevés. C'est la raison pour laquelle il peut être judicieux de conclure prématurément, c'est-à-dire avant l'existence d'une mauvaise position, une assurance complémentaire pour les corrections dentaires et orthodontiques. Veuillez prendre note du fait qu'un grand nombre de caisses exigent la conclusion d'une telle assurance déjà avant le troisième anniversaire. Les prestations des différents fournisseurs sont souvent équivalentes. Cependant, les cotisations sont très variables. La limite des coûts annuels devrait être la plus élevée et la franchise la plus basse possible. Il vaut la peine de comparer les offres!

Association Sympadent Suisse / Sursee

Dr Silke Ostertag / clinique d'orthodontie et de pédodontie / Zurich

PROTECTION
ANTI-CARIES
POUR TOUTE LA FAMILLE

Signal
PARCE QUE CHAQUE **SOURIRE** COMPTE

0–6 ANS 6+ ANS ADULTES

Système immunitaire fort pour les parents et les enfants

Le système immunitaire fait partie des systèmes de régulation de notre corps. Il est responsable de la surveillance de l'équilibre dans l'organisme et de la santé. Pour avoir une bonne qualité de vie et vivre longtemps et sainement, il faut un système immunitaire qui fonctionne bien. Afin de maintenir l'équilibre de l'organisme, il est aussi important que les autres systèmes régulateurs du corps tels que le système nerveux et le système hormonal soient équilibrés.
Plus une personne vieillit, plus son organisme est soumis à des changements morphologiques et physiologiques. Les différents systèmes régulateurs et la communication entre eux sont de plus en plus entravés et l'équilibre des différentes fonctions physiques est perturbé. La fonctionnalité du système immunitaire diminue donc avec le temps, ce qu'on appelle l'immunosénescence. Cependant, les enfants passent eux aussi par une phase pendant laquelle ils ont une prédisposition naturelle aux infections. Après un début de vie sans souci, les petits tombent généralement malades dès qu'ils commencent à aller à la crèche et souffrent d'infections à répétition, notamment des voies respiratoires. En effet, leur système immunitaire n'est pas encore parfaitement développé et entraîné. Lorsque des bactéries, virus ou parasites pénètrent dans le corps, une défense immunologique est déclenchée sous forme de réaction en chaîne de l'activité cellulaire dans le système immunitaire.

Qu'est-ce que le système immunitaire ?

Le système immunitaire est composé de deux «divisions», l'immunité innée et l'immunité acquise. Les cellules immunitaires innées constituent la première ligne de défense du corps. Notre immunité acquise utilise des cellules T et B lorsque des organismes pénètrent et veulent vaincre cette première ligne de défense. Ces cellules ont besoin de davantage de temps pour se développer, car leur comportement se développe à partir d'expériences. Cependant, elles vivent en général plus longtemps que les cellules innées. Les cellules immunitaires adaptatives se rappellent des envahisseurs étrangers après leur première rencontre et les rejettent lorsqu'ils pénètrent à nouveau dans le corps. Il est donc très important de renforcer le fonctionnement du système immunitaire et de ne pas compter uniquement sur l'effet des vaccins.

Comment renforcer mon système immunitaire ?

Du point de vue de la médecine globale, il est important de ne pas se focaliser sur les agents pathogènes mais sur un système immunitaire qui fonctionne bien
Le fait de mener une vie saine et de réduire le stress est essentiel. Les charges constantes au quotidien et un manque de micronutriments essentiels rendent le corps plus vulnérable aux refroidissements et autres maladies infectieuses.

Comment aider le corps ?

Si vous-même ou vos enfants êtes très sensibles aux infections, les causes peuvent être diverses. Une carence en micronutriments n'est pas toujours la seule raison : le stress, le manque de sommeil ou un mode de vie malsain affaiblissent le système immunitaire. Si vous n'êtes pas vraiment sûr à quoi cela est dû ou si vous souhaitez renforcer votre système immunitaire, adressez-vous à un naturopathe ou à un médecin qui pourra dire si vous souffrez d'une carence en zinc, vitamine D, acides gras oméga 3 ou sélénium. Selon les connaissances actuelles, la vitamine D joue le rôle le plus important.
Il existe également des produits phytothérapeutiques à base d'échinacée, de géranium, de raifort, de capucine et d'autres plantes qui ont de très bons effets.

À PEINE GUÉRI

ET UN NOUVEAU REFROIDISSEMENT.

CONVIENT DÈS L'ÂGE DE 4 ANS

POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

www.zink-biomed.ch

Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 01/2023.
All rights reserved.

BioMed®

plus en forme que les enfants qui ne sont pas membres d'un club. En résumé: le sport pour enfants n'existe pas, la qualité d'une offre est liée à la personne qui s'en occupe. C'est pourquoi, profitez de l'offre d'entraînements d'essai auprès de différents fournisseurs. Echangez également avec d'autres parents. Renseignez-vous sur la formation auprès des personnes responsables et vérifiez si les «effets secondaires» apparaissent chez votre enfant: des yeux brillants, les joues rouges et un enthousiasme débordant au quotidien!

Conseils pour bouger

Selon les recommandations, les enfants devraient bouger au minimum une heure par jour. En plus de cette «heure minimale», des activités devraient être organisées plusieurs fois par semaine pour renforcer les os, stimuler le cœur et la circulation, fortifier les muscles, maintenir la mobilité et améliorer l'habileté. Pour y parvenir, vous n'avez besoin ni d'un entraîneur personnel ni de matériel onéreux. Grâce à des branches trouvées par terre et à des arbres renversés, les enfants deviennent escrimeurs ou équilibristes et entraînent de manière optimale leur corps entier! Dans le royaume d'idées des petits enfants se trouvent des formes de jeux et de mouvements créatives pour tous les jours. Les enfants apprennent grâce aux modèles. Ce ne sont pas seulement les héros sportifs vus à la télévision qui leur servent d'exemple, mais aussi leurs propres parents. Des études scientifiques prouvent que les enfants ayant des parents sportifs bougent davantage. Grimpez en selle avec votre enfant, organisez une chasse au trésor ou chaussez des patins à la glace. De tels moments ne renforcent pas uniquement les os et les muscles, mais également les relations familiales. Mouvement rime avec sentiment! Aménagez des rituels, réservez par exemple chaque premier samedi du mois pour faire une excursion sportive en famille! Un effet secondaire positif: le fait de bouger augmente la durée et la qualité du sommeil. Alors que votre enfant tombe raide le soir dans son lit, profitez de passer quelques heures tranquille!
Tout comme le brossage des dents, le mouvement devrait faire partie du quotidien. Se rendre à l'école à pied, sur roulettes (skate, trottinette) ou sur roues (vélo) en fait partie. Un enfant qui a un trajet de 20 min. pour se rendre à l'école bouge environ 70 heures par année scolaire.
En Suisse, près d'un enfant sur cinq est en surpoids. En plus de la promotion du mouvement, une nourriture saine et équilibrée a une importance capitale. Lorsque les paquets de chips et les boissons sucrées sont à disposition, les enfants ne peuvent résister. Renoncez à des interdictions rigoureuses car vous ne faites qu'augmenter le grignotage en cachette. Avec votre enfant, trouvez la bonne mesure, passez un accord et présentez-lui des alternatives judicieuses (p. ex. des en-cas sains).

Dr phil Tim Hartmann, Prof Dr phil nat Lukas Zahner, Prof Dr phil Uwe Pühse / Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle

Soutenu par Promotion Santé Suisse / Lausanne

1.10 Sommeil

Besoin de sommeil

Le besoin de sommeil varie en fonction de l'âge ainsi que d'un individu à l'autre. La plupart des adultes ont besoin de cinq à neuf heures de sommeil pour être performants. Cependant pour certains, quatre heures suffisent, alors que d'autres ont besoin de dormir dix heures. Cette grande diversité existe aussi chez l'enfant et il est prouvé que le besoin individuel de sommeil est une variable relativement stable. Cela signifie généralement que les gros dormeurs le restent et que les petits dormeurs n'auront jamais besoin de beaucoup de sommeil. Le sommeil d'un enfant à un âge donné n'est donc pas déterminé par une règle. A chaque âge, un enfant dort en fonction de son besoin de sommeil. S'il doit passer davantage de temps dans son lit, il fera preuve de résistance lors des rituels du coucher, aura de la peine à s'endormir, a des problèmes de sommeil ou se réveille très tôt le matin. Durant les premières années de vie, près de 20 % des enfants se réveillent au moins une fois par nuit. Passé l'âge de 4 ans, la fréquence diminue et s'élève environ à 5–8 %. En grandissant, les enfants apprennent à dormir d'un trait, mais ont souvent davantage de difficultés à s'endormir.

10–18 % des enfants de 4 à 8 ans ne parviennent pas à s'endormir le soir.

Que faire en cas de troubles du sommeil ?

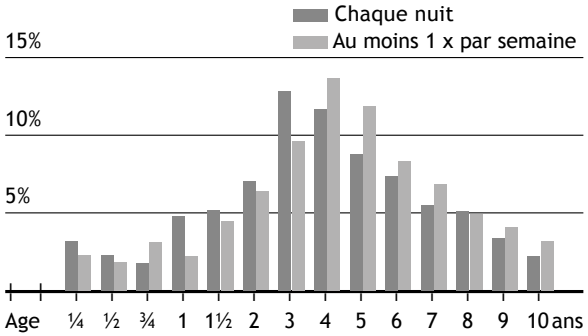
En notant les périodes de sommeil et d'éveil de votre enfant sur une durée de 10 jours à deux semaines, vous pouvez établir son besoin personnel de sommeil. Relevez après chaque jour et chaque nuit le nombre d'heures effectives de sommeil. Divisez ensuite la totalité des heures de sommeil par le nombre de jours pris en compte. Le temps passé au lit par l'enfant ne devrait pas dépasser le besoin de sommeil calculé. Si vous avez calculé un besoin moyen de sommeil de dix heures et que votre enfant s'endort à 20 heures, il doit être réveillé à 6 heures du matin. Le passage au nouveau plan de sommeil s'effectue sur une période de 7 à 14 jours. Afin que l'enfant s'habitue aux nouvelles heures de sommeil et qu'il ne se réveille plus la nuit, celles-ci doivent être respectées de manière stricte pendant quelques semaines.

Le coucher accompagné d'un rituel aidera votre enfant à s'endormir pour toute la nuit. Les enfants ont besoin de points de repère réguliers. Les rituels et les routines permettant à l'enfant d'anticiper la suite jouent un rôle essentiel. Les événements deviennent prévisibles et lui procurent un sentiment de sécurité et de confiance. Le rituel du coucher prépare votre enfant au sommeil, mais il est conseillé de le laisser s'endormir sans votre présence.

Visite dans le lit des parents

Avoir un enfant qui n'arrive pas à s'endormir seul est un sujet qui préoccupe certains parents pendant des mois et parfois même des années. Le graphique suivant indique le pourcentage d'enfants qui dorment encore dans le lit de leurs parents pendant les dix premières années de leur vie. Ce sont les enfants de 4 ans qui le font le plus fréquemment. Un enfant sur 20 âgé de 8 ans dort encore dans le lit de ses parents.

Visite des enfants dans le lit des parents



Raisons possibles ?

Motricité : les visites nocturnes deviennent possibles lorsque l'enfant est en mesure de quitter son lit et de se rendre dans la chambre de ses parents. Mais la mobilité n'est qu'une condition, et non la vraie raison des promenades nocturnes.

Perception de soi : au cours de la deuxième année de vie, l'enfant commence à se percevoir consciemment en tant que personne, à se différencier des autres personnes et à faire preuve de sensibilité. La naissance de la perception de soi s'accompagne d'un sentiment conscient de solitude lorsque l'enfant se réveille la nuit.

Indépendance : pendant les deux premières années de sa vie, l'enfant est étroitement lié à ses parents. Au cours de sa troisième année de vie, il devient peu à peu plus indépendant la journée, mais éprouve parfois la nuit le sentiment d'être abandonné. Entre 4 et 8 ans, les enfants réagissent différemment par rapport à la sécurité et à l'attention. L'indépendance et la dépendance émotionnelle d'un enfant sont donc profondément influencées par sa personnalité, et ses angoisses liées à la séparation et à l'abandon sont plus ou moins marquées. Il y a des enfants qui sont capables très tôt de se rassurer eux-mêmes et de se procurer un sentiment de sécurité. Certains enfants se parlent à eux-mêmes ou chantonnent lorsqu'ils se réveillent la nuit. D'autres font tourner des boucles de cheveux autour de leur doigt, balancent la tête ou le corps ou se cramponnent à leur ours en peluche. D'autres encore ont besoin de la proximité de leurs parents. La survenance d'angoisses nocturnes dues à la séparation et au sentiment d'abandon dépend également de la mesure dans laquelle, au cours de la journée, l'enfant se sent en sécurité. Si, de jour, il expérimente à plusieurs reprises l'absence inattendue de la personne de référence, il risque de se réveiller la nuit et de l'appeler pour s'assurer de sa présence.

Fantaisie : entre 2 et 5 ans, l'enfant développe une grande capacité d'imagination interne. Les sentiments et les craintes sont symboliquement imagés. Ainsi, un rideau dans la pénombre peut prendre la forme d'un monstre, un craquement du parquet terroriser un enfant. La mesure dans laquelle un enfant peut être angoissé par de telles perceptions dépend de sa personnalité et des expériences qu'il a vécues. Une histoire qui donne des frissons racontée sur une CD ou des images incompréhensibles à la télévision peuvent se transformer en monstruosités pendant la nuit.

Que faire ?

Peut-être que la présence de votre enfant dans votre lit ne vous dérange pas. Si tout le monde se sent bien, rien ne s'y oppose. Le fait que des parents et des enfants dorment ensemble est fréquent dans de nombreuses sociétés, également en Europe. Peut-être ne souhaitez-vous pas que votre enfant dorme dans votre propre lit, mais vous ne voyez pas d'inconvénient au fait qu'il dorme dans la même chambre que vous. Un matelas à côté du lit des parents est une solution simple et efficace. Ou alors, vous pouvez laisser les frères et sœurs dormir ensemble. La peur des parents selon laquelle les enfants pourraient se déranger mutuellement est souvent infondée.

Somnambulisme

Lorsqu'un enfant se promène la nuit, son but n'est pas toujours de se rendre dans le lit de ses parents. Il peut arriver que vous trouviez votre enfant un matin à n'importe quel endroit dans l'appartement, sauf dans son lit. Le somnambulisme fait partie des parasomnies, tout comme les terreurs nocturnes (Pavor nocturnus). On sait qu'il s'agit d'un éveil partiel dans la

phase de sommeil profond, lors duquel l'enfant peut déambuler, ou même parler. Cependant, sa conscience et sa pensée «dorment» encore. C'est la raison pour laquelle l'enfant ne se souvient de rien le jour suivant. Les enfants en âge scolaire sont les plus touchés. Le somnambulisme survient typiquement une à trois heures après la phase d'endormissement. L'épuisement et des rythmes alternant sommeil et éveil de manière anarchique sont des facteurs qui favorisent le somnambulisme.

Comment aider votre enfant?

Lorsque votre enfant traverse régulièrement des périodes de somnambulisme, il est important de veiller à ce qu'il ait suffisamment de sommeil et un rythme de sommeil sain. Prenez soin de sécuriser l'environnement de manière à ce que votre enfant ne puisse pas se blesser sérieusement. Les lits surélevés ou les fenêtres grandes ouvertes en été sans volets fermés constituent un danger. Si votre enfant dort à l'extérieur, informez les hôtes, les enseignants ou les responsables de camp. Si le somnambulisme est fréquent, la cause peut également être symptomatique d'un problème physique. N'hésitez donc pas à contacter votre pédiatre. Posez aussi la question aux grands-parents, aux oncles et tantes. Peut-être constaterez-vous que les terreurs nocturnes et le somnambulisme sont un héritage familial.

Dr Caroline Benz / médecin-cheffe Cliniques Universitaires de pédiatrie Zurich, division de pédiatrie du développement / Zurich

Incontinence nocturne

Après les allergies, l'incontinence nocturne (Enuresis nocturna) est la maladie chronique la plus fréquente chez les enfants. En Suisse, près de 80'000 enfants et adolescents font régulièrement pipi au lit. Cependant, cela reste un sujet tabou. On parle d'incontinence seulement après la cinquième année. Environ 10% des enfants de 6 ans font encore pipi au lit, et 6% des enfants de 10 ans. 1% d'adultes souffrent d'incontinence nocturne.

Cause

La cause de l'incontinence nocturne est un problème central génétique de maturation et de fonction. Ce trouble s'exprime par le fait que le message de la vessie qui se vide n'est pas perçu par le dormeur, qu'il existe un manque de production d'hormone antidiurétique qui a pour conséquence une production élevée de quantité d'urine, ou par le sommeil profond typique des personnes souffrant d'incontinence nocturne. Le caractère héréditaire de l'incontinence nocturne est clairement prouvé par ses chiffres: lorsque les parents n'ont eux-mêmes pas souffert de ce problème, environ 15% seulement des enfants font pipi au lit, alors que le taux s'élève à 45% lorsque l'un des parents souffrait d'incontinence et à 75% lorsque les deux parents étaient concernés par ce problème. Des causes psychiques peuvent aussi jouer un rôle, mais sont rarement la cause principale.

Clarification

Il est recommandé de consulter un médecin, même si l'examen organique n'a généralement pas de résultat pathologique. De plus, une ordonnance médicale est nécessaire pour le traitement hormonal et la location d'un réveil acoustique n'est remboursée par la caisse-maladie que sur présentation d'une ordonnance.

Traitement

L'incontinence nocturne peut et devrait être traitée, mais pas avant l'âge de 5 ans. Il existe des systèmes de motivation simples (l'enfant tient un journal et note les nuits sèches et mouillées), des entraînements pour la vessie, des méthodes de réveil apparatives mais aussi des traitements médicamenteux d'hormones. Des formes de thérapie alternatives comme l'homéopathie et l'acupuncture peuvent aussi aider. Un accompagnement psychothérapeutique est parfois, mais rarement nécessaire. La discussion avec l'enfant est essentielle, les punitions et les moqueries doivent être bannies!

Il existe deux méthodes médicales reconnues. La thérapie médicamenteuse avec des tablettes d'hormones, qui freinent la production d'urine dans les reins (le spray d'hormones longtemps utilisé ne doit plus l'être pour cette indication) et la méthode apparative avec le réveil acoustique qui réveille le patient en sonnant ou en vibrant dès la première goutte d'urine. Avec cette thérapie, l'enfant apprend après quelques nuits à sentir quand sa vessie est pleine et doit se vider. Le succès de ces deux traitements est plus ou moins semblable, soit d'environ 70%. Les deux thérapies peuvent également être appliquées de manière combinée lorsqu'une thérapie individuelle est sans succès. La caisse-maladie participe aux frais de médicaments ainsi qu'au prix de location de l'appareil. Plus d'information, www.kinderkoenig.ch

Dr Stephan König / Spécialiste en pédiatrie FMH / Brigue

Texte révisé par Jonathan König

Plus d'informations:
www.letsfamily.ch/incontinence

Lets Family.ch

1.11 Jouer

«L'adulte travaille, l'enfant joue. La différence consiste dans le fait que dans le cadre de son jeu, l'enfant n'est pas tenu de présenter un produit fini» (Remo H. Largo). Le jeu de l'enfant n'a donc pas pour résultat un produit immédiat, utile d'un point de vue économique. Le jeu représente cependant un profit énorme en relation avec la qualité de vie et les valeurs sociales de notre société. Peut-être même que l'affirmation selon laquelle quelqu'un qui sait bien jouer profite davantage de la vie et que la société profite davantage de cette personne est correcte.
L'expérience que peut faire l'enfant dans le cadre du jeu choisi librement et apparemment sans but est essentielle. Le tableau suivant montre comment, en jouant, l'enfant peut développer ses sens, sa motricité, ainsi qu'apprendre à se comporter avec ses semblables, avec les animaux, etc.

«Nous motivons nos garçons à découvrir de nouveaux jeux en les testant avec eux.» Janine

trouverez des traces d'animaux. Cherchez des traces de morsures, des plumes, des poils, des crottes, des nids et des empreintes de pattes.
- Les enfants aiment le feu – arrêtez-vous à un endroit approprié. Votre enfant vous aidera certainement à chercher du bois s'il peut ensuite allumer lui-même le feu avec une allumette.

Au bord de l'eau

Tous les enfants aiment se baigner – il est donc conseillé de les habituer de bonne heure à l'eau. Dès l'âge de 5 ou 6 ans, les enfants peuvent apprendre à nager. Ils apprennent souvent plus facilement en groupe (cours de natation) qu'avec les parents. Ne laissez cependant jamais les enfants seuls au bord de l'eau (même avec des manchons) et ne les perdez jamais de vue, notamment au bord d'un fleuve, d'un lac ou de la mer. La capacité des enfants à revenir seuls au bord après une chute dans l'eau est renforcée s'ils suivent le programme de sécurité aquatique (CSA). Vous trouverez d'autres informations sous www.water-safety.ch. L'eau n'est pas uniquement destinée à la baignade – les enfants jouent aussi volontiers sur la rive lorsqu'il fait plus froid.

Conseils :
- Les enfants raffolent faire des barrages dans les ruisseaux. Pour cela, il faut des pierres, des branches, un peu de vase ou des feuilles pour boucher les fentes. Un petit lac se formera peut-être permettant de faire un bain de pied. Et le plus amusant est toujours la grosse vague qui suit la destruction du barrage.
- Les petits bateaux en écorce peuvent être mis à l'eau presque partout : dans la piscine, dans une flaque ou dans le ruisseau. Cherchez ensemble un large morceau d'écorce (sur le sol afin de ne pas endommager des arbres), une branche fine pour le mât et une grande feuille d'arbre. Percez avec votre enfant dans l'écorce un petit trou à l'aide du canif et mettez-y la branche. Montez ensuite la feuille sur la branche, et voilà, un joli bateau à voile est prêt !

A vélo

Un tour à vélo est une alternative agréable à la randonnée. Aujourd'hui, les enfants apprennent de bonne heure à faire du vélo – bien avant de savoir se comporter sur la route. Il est donc important de ne jamais laisser l'enfant rouler seul sur une route à forte circulation !
- Ne jamais rouler sans casque – les têtes intelligentes se protègent.
- Après l'hiver, vérifiez si le vélo est encore adapté à la taille de l'enfant.
- Avec l'enfant, remettez le vélo en « état de marche ».
- Débutez en faisant de petites excursions et suffisamment de pauses.
- Les enfants se fatiguent vite. Planifiez un trajet de retour plus bref.
- N'oubliez pas de prendre à boire et des en-cas !

Gérer les risques

Plus l'enfant grandit, plus il devient indépendant et prend des risques. Les parents ont pour tâche de donner à l'enfant suffisamment de marge de manœuvre pour gérer de plus en plus de défis, mais aussi de le protéger contre des dangers qu'il n'est pas encore à même d'évaluer.
L'un des dangers les plus importants est la circulation – il est donc essentiel d'exercer avec l'enfant comment se comporter en tant que piéton. Le trajet pour l'école enfantine est souvent le premier que les enfants apprennent à faire seuls. Ne lui prenez pas ce plaisir en le conduisant en voiture mais accompagnez-le au début à pied. Lorsqu'il aura suffisamment exercé, il pourra faire seul une partie du chemin ou tout le trajet. Il deviendra de plus en plus indépendant et sûr.
En jouant dans la nature, votre enfant se retrouvera régulièrement face à des situations qui vous préoccupent en tant que parents.
Peut-être a-t-il envie de sculpter un bâton avec le couteau de poche de son oncle, de grimper aux arbres ou d'allumer lui-même un feu. L'enfant doit apprendre à faire cela, raison pour laquelle il est important de lui laisser la possibilité de faire des expériences et d'apprendre à connaître ses limites. Pour sa sécurité et celle des autres, des règles doivent être convenues à l'avance et respectées. Une petite

coupure au doigt ou une chute d'une branche basse apprendra à votre enfant à ne pas dépasser ses limites et le protégera contre des accidents plus graves.
En été, il se peut que votre enfant ramène des tiques à la maison. Ces petites bêtes ne sont pas dangereuses en soi mais peuvent transmettre des maladies. Il est donc conseillé d'utiliser du produit et de mettre de longs pantalons pour se promener en forêt et dans les herbes hautes. Après une promenade en forêt, contrôlez le corps de votre enfant – notamment les genoux, les cuisses, l'aine, le cou, la nuque, les aisselles.

Activités à la maison

Il est parfois nécessaire de rester à la maison. De nombreux enfants ont alors tendance à s'irriter et s'ennuient entre leurs quatre murs. Cette expérience aide aussi à grandir – l'ennui amène l'enfant à réfléchir sur lui-même. Et soudain, les idées viendront! Les parents peuvent cependant aussi proposer des activités à leurs enfants. Mis à part regarder la télévision, il y plein de choses à faire à la maison.

Bricoler

Donnez à l'enfant le moyen de s'épanouir en lui offrant la possibilité de bricoler avec différents matériaux. Pour cela, il n'est pas nécessaire de faire de grands achats. La plupart du temps, on peut bricoler des choses ravissantes à partir d'objets du quotidien et avec du matériel récolté dans la nature, tel que des feuilles et des fleurs, des pierres, des coquillages et des plumes. Faites confiance à votre enfant et laissez-le manier couteaux et ciseaux après l'avoir averti du danger et convenu des règles à observer.

Conseil :

- Au printemps: les fleurs cueillies en promenade peuvent être séchées et mises sous presse – elles seront ensuite utilisées pour embellir les bricolages. Placez les fleurs délicates avec un écart suffisant entre du papier de journal. Puis déposez une pile de livres épais – après 4 à 10 jours, toute l'humidité aura disparu et les fleurs garderont encore leur couleur pendant des semaines.
- En été: Presque tous les enfants aiment cuisiner. Préparez ensemble une bonne confiture – toute la famille pourra ainsi encore profiter des saveurs de l'été pendant hiver!
- En automne: Ramassez avec votre enfant des feuilles colorées. A la maison, rassemblez-les en un bouquet aux couleurs éclatantes. Le bouquet est facile à entretenir car il n'a pas besoin d'eau. Observez la manière dont il change avec le temps et les nouvelles couleurs qu'il prend!
- En hiver: Faites faire à votre enfant un collage à partir de matériaux naturels.
- Les aiguilles de pin deviennent les pics d'un hérisson et une coquille d'escargot est transformée en décoration pour le sapin de Noël.

Jeux de société

Les jeux en commun rassemblent, rallient, divertissent et captivent toute la famille. Ne forcez jamais votre enfant à jouer, car le plaisir doit passer avant tout. Les jeux de dés, de table ou de cartes apportent un peu de distraction au quotidien. Votre famille a peut-être un jeu de prédilection auquel elle joue constamment? Si le jeu est régi par des règles, il y a à la fin un gagnant et un perdant. En jouant à des jeux de société, l'enfant apprend que l'on ne peut pas toujours gagner au jeu ou dans la vie. Certains enfants ont plaisir à inventer de nouvelles règles de jeu. Acceptez-les et découvrez ensemble quelles règles fonctionnent ou ne sont pas idéales.

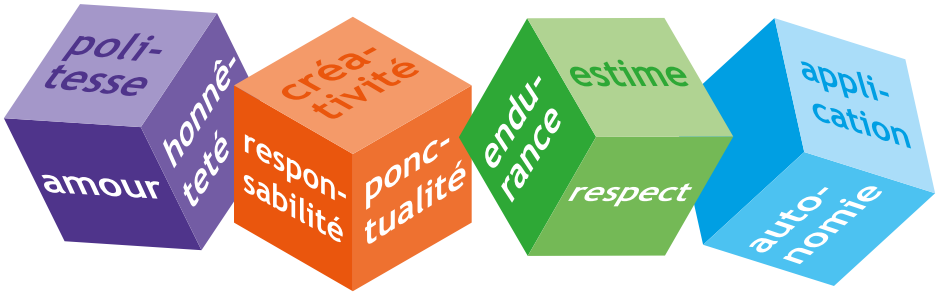
Se déguiser

Les enfants jouent volontiers différents rôles et surtout se glisser dans la peau de personnages du monde adulte, qui sont des modèles pour eux. Il suffit d'une malle à habits remplie de différents vêtements, de chapeaux, de vieilles chaussures, de sacs, etc., et le défilé de mode ou le spectacle de cirque peut commencer.

Construire des cabanes et des parcours

Les cabanes ne se construisent pas uniquement à l'extérieur. Pourquoi ne pas camper une fois dans l'appartement lorsqu'il fait froid dehors et que le vent souffle? Les enfants sont capables de s'occuper pendant des heures à construire des cabanes et des maisons. Si vous ne possédez pas de petite tente, étendez une grosse couverture ou un drap sur une table ou tendez une corde. Encore quelques coussins et voici un agréable coin pour se reposer. Passer la nuit dans un sac de couchage avec un bon pique-nique est le plus grand plaisir de ce campement. Construire un tunnel ou un parcours à partir de différents objets éveille également l'imagination des petits et des grands.

Kathrin Schlup / responsable du département jeunesse du WWF Suisse / wwf.ch



Respect

Celui qui respecte consciemment l'interaction entre petit et grand, celui qui, dans le cadre de la relation, ne se considère pas seulement comme étant celui qui donne mais aussi celui qui reçoit, ne prend pas non plus l'enfant «de haut». Si l'enfant est considéré dès le début comme une personnalité à part entière, ce comportement respectueux aura des répercussions positives sur son développement. Respecter et aimer un enfant, qu'est-ce que cela signifie?

- prendre un enfant au sérieux dès le début,
- ne jamais plaisanter au sujet de ses sentiments, de ses pensées et de ses besoins,
- respecter les rendez-vous,
- respecter ce qui lui appartient,
- s'excuser lorsque cela est nécessaire

Sens des responsabilités

En tant que mère et père, vous portez la responsabilité pour la famille et vous veillez à son bien-être. Les enfants font partie intégrante de ce système. Peu à peu, ils apprennent à trouver leurs marques dans différents domaines de responsabilités:

- Pour soi-même, comme par exemple: «Je suis responsable de me brosser les dents».
- Pour la famille, comme par exemple: «Je suis responsable de mettre le couvert».
- Pour l'ensemble, pour la société, comme par exemple: «Je veille à ne laisser traîner aucun déchet».

Plus l'enfant grandit, plus sa compréhension des rapports sociaux augmente. En prenant de l'indépendance, il est à même d'endosser toujours plus de responsabilités.
Transmettre des valeurs n'a rien à voir avec les sermons et les grands discours. Les enfants apprennent par l'exemple. L'enfant apprend à avoir des égards envers les autres si ses parents en ont envers lui et l'un pour l'autre.

Marlies Bieri / formatrice d'adultes diplômée fédérale / conseillère systémique orientée sur les solutions MAS/FHZ / Uettligen

4.3 Gérer les situations difficiles

Epreuves de force - il n'y a que des perdants

Madame M. appelle l'association Elternnotruf (assistance et conseil aux parents) et, préoccupée, raconte les événements qui se sont déroulés avec son fils âgé de cinq ans. Luca rentre de l'école enfantine et veut savoir ce qu'il y a pour le repas de midi. Lorsqu'il apprend qu'il n'y a pas les spaghettis à la tomate attendus, il se fâche et commence à injurier sa mère. Il lui exige de préparer des spaghettis à la tomate. La mère estime qu'il ne doit pas agir de cette manière, lui dit qu'elle ne peut quand même pas faire des spaghettis à la tomate tous les jours et lui annonce que s'il ne se calme pas, il n'aura pas de dessert. Luca ne se calme pas, crie et lance son petit sac d'école dans un coin. La mère le saisit par le bras et veut le faire sortir de la cuisine pour qu'il puisse aller réagir dans sa chambre. Le petit garçon se défend de toutes ses forces, crie de plus en plus fort et commence à donner des coups de pieds à sa mère. La main de la mère part et l'enfant reçoit une gifle. Elle

parvient ensuite à enfermer son fils dans sa chambre pour qu'il ne puisse plus en sortir. Derrière la porte, Luca se débat, crie et ne parvient pas à se calmer. Madame M. appelle alors l'association Elternnotruf et demande conseil.
Comment réagir face à son fils qui l'attaque de plus en plus souvent verbalement et veut imposer sa volonté en l'injuriant, en la menaçant et en l'attaquant physiquement. Elle a déjà essayé plusieurs choses et y perd son latin.

Comprendre la frustration - rester clair

Au téléphone, la conseillère et Madame M. essayent de comprendre le schéma de la situation car il ne s'agit pas d'un cas isolé. Luca était déçu car il s'était réjouit pour autre repas. Il a fait part de cette déception haut et fort et a agressé sa mère verbalement. Madame M. s'est sentie provoquée et a réagi en montant le ton et en menaçant. Cela a été le début d'une escalade qui s'est terminée par l'enfermement de Luca. Madame M. n'est pas fière de cette évolution et déclare en être à un point dans l'éducation de Luca auquel elle n'aurait jamais voulu arriver. La conseillère et Madame M. discutent alors pour savoir comment Madame M. aurait pu rester calme après la première explosion de Luca. Madame M. envisage la prochaine fois d'expliquer à Luca son sentiment: «Tu es déçu, c'est juste? Tu aurais souhaité des spaghettis à la tomate, ton plat préféré». Il n'y a pas besoin d'autres mots, pas d'explication, pas d'argumentation ou de volonté de conviction. Il s'agit pour la mère de faire preuve de tendre compréhension et de laisser à Luca la place pour exprimer sa déception. Si Luca n'est pas content et continue, elle pourrait lui dire: «Aujourd'hui, il y a autre chose à manger et je ne peux rien y faire. Goûte quand même, peut-être que tu aimeras».

Eviter les escalades

Si Luca continue à criser, il existe différentes variantes de comportement: par exemple éteindre la cuisinière, s'asseoir à table et attendre que Luca se calme. Ou si la mère à l'impression qu'elle ne parvient pas à rester calme, elle peut annoncer qu'elle quitte la pièce. L'annonce pourrait être la suivante: «Luca, je remarque que je ne parviens pas à rester calme. Et je n'aimerais pas me fâcher. Je vais donc un instant dans ma chambre. Je ne pars pas loin, je reviendrais vers toi.» Luca ne doit avoir l'impression qu'elle l'abandonne ou qu'elle veut le punir mais plutôt percevoir cela comme un exemple lui montrant comment faire face à des sentiments débordants. Il est important de rester calme et de sortir de la situation en l'annonçant. La conseillère et Madame M. parlent des possibilités d'autocontrôle que connaît encore Madame M., par exemple inspirer à fond, sortir brièvement de la chambre, aller aux toilettes…

La tolérance à la frustration – 10 stratégies efficaces:
www.letsfamily.ch/frustration

Comment éviter l'escalade

- Percevoir les signes annonciateurs
- Adopter une attitude claire, sans argumenter
- Ralentir: parler consciemment lentement, ne pas réagir immédiatement
- Nommer les sentiments de l'enfant et faire preuve de compréhension
- Exprimer de manière appropriée sa propre colère
- Prendre de la distance, rester présent
- Le cas échéant, sortir de la situation en l'annonçant
- Ne pas insister mais persister
- Le cas échéant, accepter que vous ne pouvez pas trouver immédiatement une solution commune
- Battre le fer quand il est chaud

Battre le fer quand il est chaud

Lorsque Luca s'est calmé, la mère peut alors lui expliquer qu'elle n'accepte pas qu'il l'injurie ou l'attaque physiquement et qu'elle reviendra sur ces faits. On peut parfaitement laisser passer un peu de temps entre l'incident et la discussion. Luca se rappellera très bien de la situation et les deux protagonistes pourront discuter beaucoup plus calmement du comportement de Luca. Il est possible que Luca ne touche pas à son repas. Cela ne fait rien. La conseillère encourage Madame M. à parler avec son mari du comportement de Luca mais pas dans le sens de «attends seulement, papa va te montrer», mais en tant que mère préoccupée qui veut discuter avec le père de la manière dont Luca peut apprendre à gérer ses sentiments.

Ensuite, le père ou les deux parents pourront discuter avec Luca. Il ne s'agit pas de «passer un savon» à l'enfant et de le menacer de punitions s'il ne change pas immédiatement son comportement et n'est pas plus respectueux envers sa mère. Il s'agit plutôt pour les parents de montrer à Luca qu'il doit trouver une autre manière d'exprimer ses sentiments négatifs. Ils peuvent présenter à Luca d'autres possibilités, comme dire tout fort «cela m'énerve, je suis fâché contre toi», taper du pied ou sortir en courant de la pièce. Luca aura peut-être aussi des idées qui doivent être discutées avec lui de manière respectueuse. Luca doit comprendre qu'il n'est facile pour personne de faire face à la colère et que c'est quelque chose que les enfants doivent apprendre. Les parents l'aideront et lui rappelleront régulièrement de ne pas abandonner, jusqu'à ce qu'il y parvienne. La discussion peut aussi porter sur la question de savoir comment Luca peut se faire pardonner par sa mère. Il aura peut-être des propositions: faire un dessin, l'aider à cuisiner ou lui bricoler quelque chose.

Même en cas de phases difficiles et tendues, les parents peuvent avoir un contact plein de tendresse avec l'enfant, entreprendre avec lui quelque chose qu'il aime faire, le câliner et le chahuter. Les parents ne devraient pas laisser le comportement de l'enfant influencer leur relation. Cela ne veut toutefois pas dire qu'il faut câliner l'enfant directement après les faits ou faire comme si rien ne s'était passé. La relation de tendresse avec l'enfant doit cependant être soignée et cette décision des parents ne doit pas être liée aux circonstances.

Comment chercher des solutions avec votre enfant

- Laisser refroidir la colère
- Reprendre le sujet plus tard
- Partir des caractéristiques positives de l'enfant
- Nommer le problème en toute impartialité et
- Adopter une attitude claire
- Chercher des solutions en commun
- Recourir à d'autres personnes
- Rester en contact avec l'enfant et avec son monde
- Faire des gestes de réconciliation

Susanne Stefanoni / Psychologue lic. phil. / Elternnotruf 0848 35 45 55 / assistance et conseil 24h/24 / Argovie, Berne, Grisons, Zurich, Zoug

Education: faut-il punir?
www.letsfamily.ch/punir

4.4 Les nouveaux médias

Aux jours d'aujourd'hui, plus possible de se passer des médias. Les médias modernes tels que la télévision, l'ordinateur, la tablette ou le Smartphone sont devenus des objets du quotidien, même pour les enfants. Déjà bébés, ceux-ci voient leurs parents captivés par une «chose» qu'ils tiennent dans leur main ou contre leur oreille tout en lui parlant.
En tant que parents, nous avons une fonction de modèle car les enfants sont fortement influencés par le comportement de leurs parents. Le but est que notre enfant apprenne à utiliser judicieusement les médias.

Encadrer la consommation médiatique des enfants - mettre des limites

Pour pouvoir encadrer nos enfants de manière appropriée, il est important que nous connaissions les différents médias et de nous informer si nécessaire. Nous pourrons ainsi identifier les chances et les dangers et gagner en sécurité en matière d'éducation au quotidien.
Des règles claires aident l'enfant à utiliser judicieusement les médias.
Restons conséquents avec ce qui a été convenu, même si notre enfant demande à jouer «encore juste un peu». Il apprend

6. Habillez votre enfant de manière à ce qu'il soit bien visible. Les matériaux réfléchissants tels que les bandes réfléchissantes et les habits clairs augmentent la sécurité.
7. Informez-vous si des enfants du proche voisinage font le même trajet. Peut-être que votre enfant a aussi la possibilité de marcher avec le «pédibus», un «bus scolaire sur pied»: un groupe d'enfants est accompagné par une personne adulte. Les enfants «montent» à différents arrêts le long du trajet et marchent ensemble. Vous trouverez des informations supplémentaires sur le site Internet de l'association des transports et environnements sous www.pedibus.ch.
8. Veillez à ce que votre enfant ait suffisamment de temps pour faire le trajet. Convenez avec lui du temps nécessaire, de manière à ce qu'il ait aussi le temps de «bavarder» un peu.
9. Expliquez à l'enfant qu'il ne doit jamais partir avec des étrangers, monter dans une voiture inconnue ou rendre visite à des inconnus dans leur appartement.
10. Et n'oubliez pas: les adultes sont des modèles en ce qui concerne la manière de se comporter dans la circulation. Soyez un bon exemple pour votre enfant!

Pensez au fait que chaque enfant est différent. Chaque enfant suit son propre chemin. Ce chemin n'est pas toujours tout droit, les détours instructifs en font partie. Votre enfant doit avoir suffisamment de temps à disposition pour ses prestations et ses expériences, de manière à ce qu'il puisse chaque jour se réjouir d'aller à l'école enfantine!

Marie-Hélène Stäger / Commission LCH des degrés -2+2 / Niederurnen

Ne manquez pas une chance et participez à nos concours avec des prix intéressants!
Inscrivez-vous ici et profitez de nombreux avantages pour votre famille:
www.letsfamily.ch/promotions

Lets Family.ch

5.2 Système scolaire

Objectifs et organisation

L'école enfantine a pour but de favoriser le développement de l'élève, de l'introduire dans une communauté élargie et de faciliter ainsi son passage au degré primaire. Au degré primaire, les élèves acquièrent et consolident leurs compétences de base en lecture, écriture et calcul. Ils s'ouvrent à leur environnement et se familiarisent avec des techniques de travail. Souvent, un même thème est traité dans différentes disciplines. Les élèves sont de plus en plus indépendants et responsables dans leur apprentissage et leur travail. Les enseignants et enseignantes organisent leur enseignement sur la base des plans d'études.

L'essentiel en bref

- Tous les enfants et adolescents peuvent fréquenter gratuitement l'école enfantine et l'école obligatoire sur leur lieu de domicile. La commune met gratuitement à leur disposition les moyens d'enseignement ainsi que les fournitures scolaires.
- L'école obligatoire publique est confessionnellement neutre. Afin d'étendre la culture générale des enfants et de les éduquer dans le respect des autres pensées et croyances, les différentes religions sont présentées au cours de l'enseignement. Notre société étant fondée sur des valeurs chrétiennes, les coutumes propres à certaines fêtes chrétiennes comme Noël ont également leur place en classe. La liberté de religion des enfants et des adolescents ainsi que de leurs parents est préservée.
- Outre les établissements publics, il existe aussi des écoles privées. Elles sont payantes et nécessitent aussi une autorisation de la part du canton.
- Les enfants et adolescents souffrant d'un handicap physique ou mental peuvent, selon leurs aptitudes, fréquenter l'école obligatoire ou une école spécialisée répondant à leurs besoins.Vous pouvez obtenir des informations sur les formes de scolarisation ou d'encouragement adaptées à votre enfant (même s'il a moins de quatre ans) auprès du Service psychologique pour enfants et adolescents (SPE) de votre région.

Nouveaux arrivants

En tant que nouveaux arrivants, c'est auprès de votre commune que vous obtiendrez des informations à propos de la scolarisation de votre enfant. Votre enfant est obligé d'aller à l'école s'il séjourne en Suisse en vue d'y rester à long terme. Il peut entrer à l'école obligatoire à tout moment au cours de l'année scolaire. Les enfants et adolescents nouvellement arrivés dans la commune sont affectés à

Soutien financier

L'Etat accorde un soutien financier sous la forme suivante:

- Allocations familiales: Selon la loi sur les allocations familiales, l'allocation pour enfant jusqu'à 16 ans s'élève au moins à CHF 200.00 par mois et par enfant. Les enfants plus âgés qui sont encore en formation reçoivent au maximum jusqu'à l'âge de 25 ans une allocation de formation de CHF 250.00 par mois. Les cantons sont libres d'augmenter ces montants. Certains sont déjà actuellement au-dessus des montants légaux. Ce qui est sûr cependant, c'est que les allocations ne parviennent jamais à couvrir les coûts liés aux enfants. Les allocations familiales sont versées par l'employeur.
- Allégements fiscaux: Afin de décharger financièrement les familles, l'Etat accorde différentes déductions fiscales. Une différence est faite entre l'impôt fédéral et les impôts cantonaux et communaux. Pour les impôts cantonaux et communaux, les déductions cantonales sont déterminantes. Elles varient cependant selon les cantons. De nombreux cantons ont mis en ligne des calculateurs d'impôt et présentent les tarifs applicables aux différentes constellations familiales.
- Réduction des primes d'assurance: Dans ce domaine, il existe également autant de réglementations différentes que de cantons. La plupart des familles avec un revenu bas à moyen bénéficient de remboursement de primes. Renseignez-vous auprès de l'autorité cantonale compétente sur les formalités, les conditions et les délais de remise. La dernière déclaration d'impôt est déterminante pour le montant du remboursement. Si vous avez droit à une réduction des primes, la réduction sera versée directement à la caisse-maladie l'année suivante. Vos primes mensuelles de caisse-maladie seront alors plus basses. En début d'année, cela peut durer lorsque la compensation prends effet. Il est donc conseillé de planifier le montant total des primes de caisse-maladie des mois de janvier et de février, jusqu'à ce que la réduction des primes soit calculée par la caisse-maladie.

Dépenses

En ce qui concerne les dépenses, une différence est faite entre les dépenses mensuelles récurrentes comme le loyer, par exemple, et les dépenses irrégulières comme une facture d'électricité. Les dépenses irrégulières sont inscrites au budget en tranches mensuelles. L'Association faîtière Budget-conseil Suisse intègre donc les dépenses totales annuelles dans un budget mensuel. Cela montre la marge de manière financière réelle. Le budget est la base de décision de toutes les dépenses. Dans le cadre du conseil en matière de budget, nous constatons que de nombreuses personnes prennent des décisions financières sur la base d'un solde de compte réjouissant (dans le mois concerné). Ils oublient alors que la provision pour la redevance de radio-télévision (serafe) ou l'électricité a justement été utilisée à d'autres fins. Les mois suivants, de telles décisions entraînent une pression financière inutile, l'argent venant à manquer pour payer la facture d'électricité.

En ce qui concerne les dépenses, une attention particulière doit être accordée à certains postes importants.

- Logement: Les frais de logement ne devraient pas dépasser 25 % du revenu net. Plus le revenu familial est modeste, plus est important de veiller à cela. Au cours de ces dernières années, il est malheureusement devenu de plus en plus difficile – même dans les régions de campagne – de trouver un logement accessible. En cas d'achat d'un logement, il est conseillé d'étudier attentivement toutes les possibilités. Les coûts totaux doivent être intégrés dans un budget concret et détaillé prenant également en compte le futur développement de la famille. Les calculs approximatifs de la banque ne sont pas une garantie de mise en œuvre concrète.
- Assurance responsabilité civile: un must pour chaque ménage.
- Les impôts doivent dans la mesure du possible être provisionnés mensuellement ou virés par ordre permanent mensuel directement à l'autorité fiscale, le 13e salaire ne suffisant souvent pas pour payer la totalité de la facture fiscale. Il est bien plus agréable d'avoir encore à disposition le 13e salaire en fin d'année pour les imprévus, l'épargne ou les vacances de l'année suivante.
- Dans la mesure du possible, une épargne 3a déductible fiscalement devrait être intégrée dans le budget.
- Mobilité: Les voitures sont onéreuses. Si des mensualités de leasing doivent encore être versées, le budget familial sera encore plus serré. Beaucoup considèrent que les transports publics sont chers mais ils sont moins onéreux que la voiture.
- L'orthodontie pour les enfants peut devenir un poste budgétaire important.
- Imprévus: Dans la mesure du possible, faire des provisions pour les imprévus même si les montants épargnés sont faibles. La famille évolue constamment et les situations imprévues avec des conséquences financières se répètent.

Et si vous commencez à ressentir: «Tout est beau et bien en théorie. Mais chez nous…», alors je vous conseille de prendre rendez-vous chez une conseillère en matière de budget. Elle pourra traitez votre situation personnelle.

Prévoyance

Il est recommandé d'aborder le thème de la prévoyance avec des spécialistes. Que se passe-t-il en cas de décès, de maladie durable, d'accident ou de vieillesse? Comment optimiser la situation et qu'est-ce que cela signifie aujourd'hui pour notre budget? A noter en particulier les conséquences différentes en cas de mariage et de concubinage. Dans ce cas aussi, de nombreux points peuvent être réglés et optimisés en cas de concubinage mais une équivalence avec le mariage ne peut être atteinte.

- Vieillesse: La prévoyance vieillesse repose sur trois piliers. Le premier pilier est l'AVS (assurance vieillesse

et survivants), le deuxième pilier englobe la prévoyance professionnelle de l'employeur (caisse de pension) et le troisième pilier consiste en une épargne personnelle pour la retraite. En règle générale, les rentes de l'AVS et de la CP couvrent en moyenne uniquement 40 à 60% du dernier salaire à la retraite. Afin de maintenir un standard de vie agréable après la retraite, il est nécessaire d'économiser suffisamment tôt. Il existe pour cela différentes possibilités. Veillez à ne pas avoir de lacune de cotisations à l'AVS. Si vous n'exercez pas d'activité lucrative, vous êtes à certaines conditions coassuré grâce à votre conjoint/e lorsque celui ou celle-ci verse via son salaire le montant minimal double. Si vous vivez en concubinage, vous devriez dans tous les cas verser le montant minimal. Pour chaque enfant dont vous avez la garde, vous et votre partenaire recevez des bonifications d'éducation jusqu'à ce que le dernier enfant ait atteint l'âge de 16 ans. Dans le cadre du mariage, les bonifications d'éducation sont splittées. Dans un concubinage avec droit de garde conjoint, le couple doit définir le destinataire. Ils peuvent choisir entre trois possibilités: soit c'est la mère qui reçoit les bonifications d'éducation, soit le père, ou alors elles sont splittées comme dans le cas du mariage.

Les parents bénéficiant d'une bonne situation financière, notamment, peuvent profiter de verser des contributions supplémentaires dans la caisse de pension. Les versements complémentaires à la caisse de pension peuvent être déduits de l'impôt sur le revenu.
La manière la plus fréquente et la plus accessible d'épargne vieillesse est le pilier 3a. L'avantage de cette variante est le fait que le versement (jusqu'à un montant maximum de CHF 6'883.00 en 2022) peut être adapté de manière très flexible au budget. Le versement dans le pilier 3a a pour les assurés les avantages fiscaux suivants: ils sont entièrement déductibles du revenu imposable et les intérêts ou les gains en capitaux de la fortune 3a ne sont pas soumis à l'impôt sur le revenu. L'épargne prévoyance dans le pilier 3a prévoit deux possibilités. La solution bancaire avec un compte prévoyance 3a et la solution d'assurance avec une police de prévoyance 3a. En ce qui concerne la solution bancaire, il n'y a pas d'engagement fixe en matière de versement. Il est important que le versement puisse être fait de manière individuelle et souple. En ce qui concerne la police d'assurance, il existe outre la part épargne aussi une part risque. La part risque doit être payée selon le montant convenu pendant la durée du contrat et peut donc être provisoirement lourde à assumer pour la famille. En cas de budget familial serré, cette solution est donc déconseillée.

- Indemnités journalières: La plupart des employés sont assurés par leur entreprise contre la perte de salaire en cas de maladie ou d'accident. Toutes les autres personnes, soit celles qui n'exercent pas d'activité lucrative ou celles qui sont indépendantes peuvent s'assurer volontairement via leur

Vous nous inspirez. vaudoise Assurances